



Ecole FA TAIJI – Eté 2020

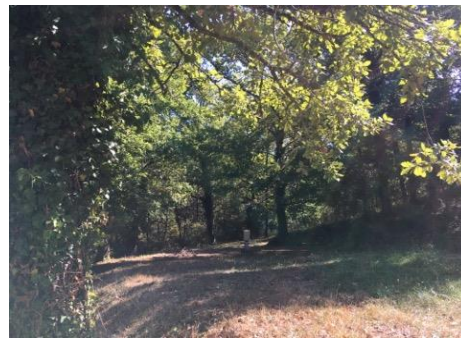
Grands Stages de Taiji Quan Qi Gong – Méditation Danse créative et Derviche



Au Centre de Ressourcement Energétique de Maraval 81640 Monestiés

A partir du 20 Juillet 2020 nous serons heureux de vous accueillir dans notre nouveau centre situé dans le nord du département du Tarn à 1h15 en voiture de Toulouse. Dans ce lieu paisible situé au milieu de forêts et à 5mn à pied du magnifique lac de la Roucarié de 65 ha, vous pourrez vous ressourcer, vous baigner, profiter du club nautique de voile et partager de superbes moments avec votre famille et vos amis. Aux alentours vous pourrez découvrir les beaux villages de France de Monestiés, de Cordes sur Ciel ainsi que la belle ville d'Albi.

Les photos présentées ici sont celles avant de commencer les travaux de rénovation.



Les Equipements du Centre :

- ☯ 11 chambres doubles (22) + lit d'appoint (ou 33), 1 chambre simple + deux chambres dortoir de 4 lits (8)
- ☯ 7 chalets de 4 lits tout équipés (28)
- ☯ 2 ou 3 emplacements pour caravanes et camping-cars
- ☯ Camping
- ☯ Des Sanitaires
- ☯ 1 grande salle de pratique de 210 m²
- ☯ Barnum en bois de 100 m²
- ☯ Des espaces verts et une forêt
- ☯ Un grand réfectoire
- ☯ Une cuisine tout équipée



Pour les repas, nous prévoyons plusieurs options :

- gestion libre
- renseignements sur place pour commander vos repas à des traiteurs etc...

* Café, thé, tisane, biscuits seront mis à disposition

Hébergements - Coût des locations taxe de séjour inclus :

Dortoirs de 4 lits superposés : 15 € / nuit / personne ou à la semaine 6 jours 80 € / personne

Chambre double : 30 € / nuit / personne ou à la semaine 6 nuits 160 € / personne

Chambre triple : 20 € / nuit / personne ou à la semaine 6 nuits 110 € / personne

Chambre individuelle : 50 € / nuit / personne (40€ la seule cham. Ind.) - à la semaine 6 nuits 250 € / personne

Chalet 20 m² kitchenette, salle de bain et WC : 80 € / nuit / 4 personnes au maxi ou 450 € / semaine / 6 nuits

Camping (tarif sur demande)

Supplément 8 € le séjour pour les draps de lit

Supplément 5 € le séjour pour 2 serviettes de toilette

Les Stages Eté 2020

* Carte adhésion à l'association Fa Taiji comprenant l'assurance : 30 € / an

* Coût de chaque stage complet : Adhérents Fa Taiji : 200 € ou 45 €/jour ou 30 € / matinée ou après midi
Extérieurs : 250 € ou 55 € / jour ou 40 € / matinée ou après midi

☺ Lundi 20 au Vendredi 24 Juillet – Taiji Quan / Taiji armes

9h à 12h : Taiji Quan en deux ateliers de style Yang et Chen tous niveaux

ou { 16h à 19h : Tui Shou & Applications Martiales

16h à 19h : les armes du Taiji Quan : Eventail – Epée (Yang ou Chen) – Bâton – Sabre
– Hallebarde

☺ Lundi 27 au Vendredi 31 Juillet – Qi Gong / Taiji Quan

8h à 9h : Zhang Zhuang ou posture de l'arbre

9h30 à 12h : Qi Gong

16h à 18h30 : Taiji Quan Yang ou Chen

☺ Lundi 3 au Vendredi 7 Août – Qi Gong / Méditation

7h à 8h : Zhang Zhuang ou posture de l'arbre

9h à 11h30 : travail respiratoire et méditation assise et couchée

16h à 16h30 : marche Qi Gong

16h30 à 18h : méditation assise

☺ Lundi 10 au Vendredi 14 Août – Danse Créative / Danse Derviche / Méditation

8h30 à 11h30 : Réveil matinal et Méditation dansée dans la nature

Danse créative et/ou Danse Derviche – Après-midi libres loisirs/visites

18h à 19h30 : Danse Créative/relaxation

☺ Samedi 15 au Vendredi 21 Août – Loisirs / Tourisme

Loisirs – Familles – possibilité de participer à 1h30 de pratiques douces proposées chaque jour de la semaine (coût 10 € / cours) : Taiji Quan, Qi Gong, Méditation, Danse Créative – Danse Derviche – Ateliers d'Art

Renseignements et réservations au **0662336822** – club-fataiji@gmail.com

Paiements en CB, chèque, chèque vacances, chèque sport, espèces

Centre de Ressourcement Energétique de Maraval - CREM

Maraval (lieudit) 81640 Monestiés

www.fataiji.fr